



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE POUR LES TRAVAILLEURS PORTANT UNE ATTENTION SOUTENUE

1 bol de café ou thé
1 produit laitier
des tartines
beurre ou confiture
1 fruit frais



Poisson à la provençale en papillote
du riz
1 yaourt
1 fruit de saison
et de l'eau



1 sandwich
pain céréales
jambon crudités
1 poire
1 fromage blanc
et de l'eau

Votre médecin du travail et la diététicienne sont à votre écoute.

Retrouvez-nous sur le site
www.actionsantetravail.fr



D.0596 - 5sept. 2021



Une alimentation équilibrée
pour une vigilance assurée !



La Prévention en Action

ALIMENTATION ET VIGILANCE

Comment faire pour augmenter sa vigilance et améliorer son attention grâce à l'alimentation ?

COMMENT DÉFINIR LA VIGILANCE ?

Nous définirons la vigilance ainsi :

Porter une attention soutenue et attentive à une tâche. Une mauvaise hygiène de vie (alimentation, manque d'activité...), et les obligations professionnelles (horaires décalés, stress) peuvent avoir des conséquences sur notre vigilance et donc sur notre sécurité.

► L'hypovigilance (baisse de tonus) : ► L'hypervigilance (bon tonus) :

- Diurne entre 13 h et 16 h.
- Nocturne entre 2 h et 5 h.
- Diurne entre 9 h et 11 h.
- Nocturne entre 20 h et 22 h.

CERTAINS ALIMENTS AGISSENT SUR NOTRE VIGILANCE, LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le sucre favorise la survenue de la somnolence.
- Les aliments riches en protéines « réveillent ».
- Les repas trop gras diminuent la vidange gastrique et augmentent la somnolence après un repas.
- Le café augmente la vigilance mais une consommation excessive peut aggraver les troubles du sommeil.
- L'alcool peut présenter un effet sédatif et entraîner un risque de somnolence. De plus les calories d'origine alcoolique venant en surplus de l'apport alimentaire favorisent l'excès pondéral.

AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, C'EST GÉRER SES APPORTS !

Dans la mesure du possible faire au minimum 3 repas par jour, si possible à heures régulières chacun a son importance.

Le petit déjeuner est indispensable à l'équilibre alimentaire, il permet de reconstituer ses réserves. « Sauter » le petit déjeuner, c'est imposer à votre organisme un jeûne de plus de 12 heures. Pendant la nuit, vous dépensez des calories pour respirer, pour rêver...

EN PRATIQUE

LE PETIT DÉJEUNER



Doit être composé :

1 produit laitier	►	Calcium
1 produit céréalier	►	Vitamines A, D, E
1 fruit	►	Vitamines et fibres
1 boisson	►	Hydratation
Du sucre	►	Facultatif, pour le plaisir

LE REPAS DU MIDI OU DU SOIR



Doit être composé :

Légumes	►	Vitamines et fibres
Viande, poisson ou oeuf	►	Protéines
Pain, céréales, pommes de terre et/ou légumes secs	►	Énergie
1 produit laitier	►	Calcium
1 fruit	►	Vitamines et fibres
1 boisson	►	Hydratation